



献立表

障害者支援施設新光苑

	朝	昼	夕	合計
10/25(月)	ごはん 玉子豆腐 味付きめかぶ 焼きたらこ みそ汁	角煮ラーメン 小松菜のごま酢和え 牛乳 焼きプリンタルト 	ごはん 中華風豆腐ステーキ 大根の辛味和え 中華スープ	Ⓘ:1465kcal た:61.4g 脂:46.4g 塩:10.8g
10/26(火)	菓子パン(ショコラ) マカロニサラダ ブルーベリーヨーグルト 牛乳	ごはん 八宝菜 麻婆茄子 酸味の中華スープ ヤクルト 果物(パイナップル)	わかめごはん 焼き魚(ほっけ) なめこのおろし和え みそ汁 	Ⓘ:1486kcal た:62.8g 脂:39.2g 塩:9.8g
10/27(水)	お茶漬け 鶏そぼろ大豆の玉子焼き 漬物(たくあん) 牛乳 	おにぎりと稲荷寿司 厚焼玉子、唐揚げ、枝豆 豚汁 果物(みかん) 	ごはん 鱈のチリ蒸し、おろしポン酢 カリフラワーの生姜風味 みそ汁	Ⓘ:1485kcal た:62.5g 脂:37.1g 塩:9.3g
10/28(木)	クロワッサン ごぼうサラダ 果物(マンゴー) 型抜きチーズ 牛乳	そばろ丼 キャベツの磯辺和え 豚汁 ヤクルト 果物(オレンジ)	ごはん 豚肉のおろし煮 きのご塩金平 とろろ昆布汁 	Ⓘ:1487kcal た:61.3g 脂:51.4g 塩:6.9g
10/29(金)	ごはん 納豆 味付きもずく 梅干し みそ汁	和風きのごパスタ 大根の塩こうじサラダ 牛乳 かぼちゃプリン 	ごはん エビマヨ わかめの中華和え 中華スープ	Ⓘ:1465kcal た:56.1g 脂:35.8g 塩:10.5g
10/30(土)	ロールパン 鶏肉のピカタ ソフル(ストロベリー) アップルジャム 牛乳 	ごはん チキンカツ (かぶの青じそ風味和え) コーン入りコールスローサラダ 実だくさん汁 野菜と果物のゼリー	ごはん 水餃子 もやしの中華風サラダ 中華スープ	Ⓘ:1490kcal た:47.2g 脂:46.6g 塩:6.4g
10/31(日)	食パン プチ野菜のキッシュ ソフル元気ヨーグルト ブルーベリージャム 牛乳 	ごはん 鶏肉の柚子胡椒風味 白菜のにんにく味噌和え 実だくさん汁 果物(バナナ) 	ごはん 豚肉の照り焼きソース オクラの梅醤油和え みそ汁	Ⓘ:1480kcal た:64.4g 脂:26.8g 塩:6.6g

Ⓘ:エネルギー た:たんぱく質 脂:脂質 塩:食塩相当量